Tekanan darah tinggi juga dikenal dengan sebutan hipertensi yang merupakan sebuah kondisi kesehatan kronis dimana tekanan darah yang terdapat di dinding arteri (pembuluh darah bersih) jumlahnya meningkat (Sumber: alodokter.com) Kondisi semacam ini pun dikenal dengan sebutan “pembuluh diam-diam” karena memang gejala yang ditunjukan dari kondisi ini seringkali tidak terlihat terlalu jelas. Satu-satunya cara untuk mengetahui kondisi jika seseorang mengalami tekanan darah yang tinggi adalah dengan melakukan tes tekanan darah anda pada ahli medis yang memang menangani bidang yang berkaitan.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi pun disebut sebagai pembunuh senyap. Karena sebagian besar orang yang menderita hipertensi tidak mengenali gejalanya yang tidak khas dan mudah terlewat.

Penderita tekanan darah tinggi umumnya dapat mengeluhkan badan pegal-pegal, lemas, dan rasa kencang di tengkuk. Namun yang umum terjadi, penderita baru mengetahui ia mengidap hipertensi biasanya setelah muncul komplikasi.

Memang tak mudah untuk menduga-duga apakah seseorang memiliki tekanan darah tinggi hanya dari gejala yang dikeluhkan. Satu-satunya cara untuk memastikannya adalah dengan memeriksa tekanan darah.

Pemeriksaan tekanan darah sangat mudah dilakukan, misalnya di apotek, puskesmas, bidan, klinik, dan rumah sakit.

Meskipun penyebab pasti hipertensi belum diketahui, telah dibuktikan adanya beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi seperti usia, kebiasaan merokok, diet tinggi garam, kurang sayur dan buah, kurang tidur, kurang olahraga, mengonsumsi minuman beralkohol terlalu banyak dan stres.

Melihat bahaya dari penyakit tekanan darah tinggi, sangat penting untuk melakukan upaya pencegahan sejak dini dengan gaya hidup sehat, seperti melakukan olahraga, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi konsumsi garam, mengelola stres, tidak merokok, tidak minum minuman beralkohol berlebihan, serta tidur cukup.

Selain itu, hal yang perlu digalakkan untuk mencegah tekanan darah tinggi adalah olahraga, dimana masih sedikit sekali orang yang menjalankannya. Padahal, olahraga sangat efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Mulailah dengan olahraga yang mudah, misalnya jalan pagi.

Jalan pagi adalah olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh hampir semua orang dari berbagai usia, termasuk mereka yang menderita hipertensi.

Dengan melakukan olahraga jalan pagi secara teratur, maka jantung Anda akan menjadi lebih kuat, sehingga dapat memompa darah dengan lebih mudah. Sehingga, tekanan pada pembuluh darah juga dapat menurun.

Ciri-ciri & gejala

Seseorang yang memiliki tensi darah tinggi biasanya tidak menunjukkan ciri apa pun

atau hanya mengalami gejala ringan.
Namun secara umum, gejala hipertensi adalah:

-Sakit kepala parah
-Pusing
-Penglihatan buram
-Mual
-Telinga berdenging
-Kebingungan
-Detak jantung tak teratur
-Kelelahan
-Nyeri dada
-Sulit bernapas
-Darah dalam urin
-Sensasi berdetak di dada, leher, atau telinga

Mungkin masih ada gejala lain yang tidak tercantum di atas. Konsultasikan kepada dokter untuk informasi lebih lengkap.

Resiko pengidap tekanan darah tinggi
Penyebab tekanan darah tinggi sebenarnya belum dapat dipastikan lebih dari 90 persen kasus. Hanya saja, semakin lanjut usia seorang maka resiko kesehatan ini pun akan dapat meningkat. Nah, dibawah ini adalah beberapa faktor yang juga dapat memicu peningkatkan resiko hipertensi.

-Berusia diatas 65 tahun
-Terlalu banyak mengkonsumsi minuman alkohol
-Jarang konsumsi buah dan sayur
-Jarang berolahraga
-Memiliki riwayat keluarga dengan kondisi yang sama (hipertensi)
-Kelebihan berat badan
-Konsumsi kadar garam terlalu berlebihan.

Resiko mengidap hipertensi akan dapat dikurangi dengan mengubah hal-hal diatas dengan baik dan mulai beralih pada gaya hidup yang lebih sehat. Pemeriksaan tekanan darah menjadi hal penting yang perlu dilakukan secara rutin untuk menjaga kondisi terburuk atau serangan hipertensi yang terjadi secara mendadak dan tiba-tiba.

Apakah tekanan darah tinggi bisa disembuhkan?

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi permanen di mana tekanan darah terus menerus tinggi atau lebih dari 140/90 mmHg. Anda tidak bisa merasakan hipertensi. Banyak orang yang bahkan tidak tahu mereka memiliki darah tinggi. Hipertensi bisa muncul tanpa gejala fisik, yang diam-diam merusak pembuluh darah dan menyebabkan ancaman kesehatan yang serius.

Pasalnya hipertensi bukanlah penyakit yang berdiri sendiri, melainkan suatu sindrom atau kumpulan gejala penyakit di dalam tubuh. Hipertensi bisa disebabkan oleh penyakit lain, seperti penyakit jantung atau penyakit ginjal. Jika tekanan darah

tinggi Anda disebabkan oleh penyakit lain yang mendasarinya, hipertensi bisa disembuhkan dengan cara mengobati akar penyebabnya — jika penyakit mendasarnya memang mungkin untuk disembuhkan.

Akan tetapi, sebagian besar kasus tekanan darah tinggi (sekitar 85% sampai 90%) di dunia tergolong hipertensi primer. Pada sebagian besar kasus, kondisi hipertensi primer yang diderita oleh hampir kebanyakan orang dipengaruhi oleh keturunan (genetik) atau gaya hidup/lingkungan yang tidak sehat.

Pada beberapa kasus, penyebab hipertensi primer tidak dapat ditentukan. Hipertensi jenis ini tidak dapat disembuhkan, hanya dapat dikendalikan dengan obat darah tinggi.

Dengan demikian, bila tekanan darah turun, bukan berarti Anda sembuh total dari hipertensi. Anda masih memiliki potensi risiko komplikasi penyakit yang disebabkan oleh hipertensi apabila gejalanya tidak dikelola dan tekanan darah kembali naik.